

# 我想說聲謝謝你，12個月的美好練習，每天找到一件值得感謝的事

吉娜 哈瑪迪 (Gina Hamadey)/ 悅知文化/2021

撰寫人：血液透析 張雅蘭 資深護理治療師

## 本書重點敘述：

《我想說聲謝謝你，12個月的美好練習，每天找到一件值得感謝的事》是一本非常有啟發性的書籍，它提醒我們在生活中要感恩，並且教導我們如何每天找到一件值得感謝的事情，以幫助我們保持積極的態度和心情。

在書中，作者提供了一些實用的技巧，以幫助我們開始感恩，包括建立一個感恩日誌、思考一天中的高峰時刻、練習關注他人的良好行為、以及更深入地思考我們生活中的一些價值和意義。

總體而言，這本書是一本非常有啟發性的書籍，它提醒我們在生活中要感恩，並教導我們如何每天找到一件值得感謝的事情。

## 個人看法與心得：

這本書是一本非常實用和啟發性的書籍，它教導我們每天找到一件值得感謝的事情，並且用寫卡片或表達出來，讓每個人都養成凡事感恩的習慣，被感謝的人得到正回饋，人們之間的互動更良善，更順心。

通過每天尋找值得感謝的事情，及所有接觸過正負面向的人事物，更加關注身邊的美好事物，當自己面對挫折或不和善的人事物還保有正向思考能力，將所有發生的事情不管好壞都能從中學習及導正自己的不足之處，增加自己的人生養份，進而凡事心存善念，保有正向積極的人生觀，更加珍惜身邊人的付出和支持，我相信這些技巧可以幫助任何人改變他們的生活，讓他們更加積極和快樂，進而減少互相比較和計較的心態，生活中大家充滿感恩及互相尊重，減少對立，降低仇恨等負面情緒。

從生活中的點點滴滴去感動，進而善待他人，改善人際關係，常懷感恩，心就變柔軟，態度就更謙卑，每天跟接觸過的每個人感謝，不管是對自己有無立即性利益，都是一種學習及成長，這種感恩的態度讓社會更融洽及充滿幸福感。

我認為這些技巧可以幫助任何人改變他們的生活，讓他們更加積極和幸福。

### **對醫學、社會方面影響：**

從生活中的點點滴滴去感動，進而善待他人，改善人際關係，常懷感恩，心就變柔軟，態度就更謙卑，每天跟接觸過的每個人感謝，不管是對自己有無立即性利益，都是一種學習及成長，這種感恩的態度讓社會更融洽及充滿幸福感。

我認為這些技巧可以幫助任何人改變他們的生活，讓他們更加積極和幸福。感恩的人更容易獲得他人的支持和幫助，同時也更加努力地工作和學習，從而取得更好的成績。

同時，樂觀感恩的態度可以幫助人們更好地認識自己和他人，從而促進個人成長和發展。通過每天找到值得感謝的事情，我們可以更好地了解自己的優點和不足，從而改進自己，成為更好的人。

總之，這本書的影響不僅局限於個人層面，還具有重要的醫學和社會意義。通過感恩的態度和實踐，我們可以幫助自己更好地面對挑戰，提高生活滿意度和幸福感，同時也可以促進社會的和諧發展。對醫學及社會的影響更重要的是人人常懷感恩的心及同理心對第一線的醫護團隊是充滿正向回饋與鼓勵的，珍惜醫療資源與人力，讓醫療環境更和諧，進而創造出更美好的社會氛圍。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)